

RÅD OM MAT OCH DRYCK

Illamående

I samband med sjukdom och behandling är det extra viktigt att du får den energi och näring du behöver. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska hur du ska få kontakt med dietist.

Råd att börja med

- Ät rostat bröd, kex eller annan torr mat innan du går upp på morgonen.
- Försök att äta flera små mål mat per dag och dricka mellan måltiderna.
- Klara drycker fungerar ofta bäst, exempelvis klar näringsdryck, juice, måltidsdryck, läsk och citronvatten.
- Prova neutral mat så som gröt, glass, pannkaka, keso, fil och yoghurt.
- Salt mat som exempelvis, kaviar, sill, ansjovis, salta kex, buljong kan dämpa illamåendet.
- Mycket mat och dryck samtidigt kan förvärra illamåendet.
- Undvik alltför fet mat då det tar längre tid för fett att lämna magsäcken.
- Matos kan förvärra illamåendet, undvik att steka mat och vädra gärna innan måltid.

- Kall mat kan upplevas lättare att äta.
- Undvik att äta din favoritmat då du mår illa eftersom det finns risk att du kopplar ihop maten du åt med ditt illamående.
- Vila efter måltiden med huvudet högt.

Egna anteckningar

Utdelat av: _____